**Ski de fond**

Fartage dur :

Nettoyer zone d’application du fart avec un grattoir ;

1. déterminer la zone d’application du fart
2. crayonner la zone d’application avec de minces couches de cire
3. poncer chacune des couches avec un liège ;
4. le nombre de couche dépendra de la longueur de votre randonnée ;
5. appliquer un minimum de quatre couches de cire par sortie ;
6. nettoyer la rainure de vos skis avec le grattoir ;
7. laisser vos skis à l’extérieur quelques minutes avant de commencer votre randonnée ;

Fartage type Glider :

1. Déterminer la zone d’application du fart de glisse
2. nettoyer la surface des skis avec une brosse de laiton, frottez la semelle du ski environ 5 fois ;
3. appliquer le fart de glisse en le faisant fondre sur votre ski à l’aide du fer ou en le crayonnant , si la cire fume, votre fer est trop chaud ;.
4. glisser le fer sur la cire de la spatule au talon, d’un mouvement continu. Ne pas repasser deux fois au même endroit sur le même élan
5. après 3 ou 4 passages de fer, laissez le ski se refroidir 10 minutes
6. nettoyer la rainure avec le bout arrondie d’un grattoir de plastique ;
7. gratter le ski avec un grattoir de plastique pour éliminer la cire en surface du ski ;
8. utiliser la brosse de nylon pour terminer le ponçage du ski en brossant votre ski une dizaine de fois.

Entretien

Bottes : La durée de vie d’une chaussure de ski de fond est directement reliée à votre fréquence d’utilisation. Le randonneur occasionnel et le compétiteur assidu ne renouvelleront pas leurs chaussures au même rythme. Plusieurs années dans le cas du premier, quelques-unes pour le second. L’empeigne, le contour du talon, la semelle et la tige d’ancrage avec la fixation permettent d’évaluer l’état de la chaussure.

**Chaussures mouillés**Après chaque utilisation, il faut retirer la semelle intérieure afin de permettre à la chaussure de bien sécher. Il est également préférable d’éviter les sources de chaleur directes.  
  
  
**Nettoyage**Utilisées sur la neige en sentier, les chaussures de ski de fond nécessitent rarement un grand nettoyage. Lorsqu’un nettoyage s’impose, il suffit de les essuyer avec un linge humide. Si la chaussure est salie par le fart ou le klister, il est possible d’utiliser le défarteur à ski.

**Trucs contre les odeurs**Retirer les semelles intérieures après l’utilisation. Il faut éviter de laisser les chaussures mouillées dans le sac de sport pendant des jours; une bonne aération diminuera l’apparition des odeurs. Lorsque le mal est fait, des billes à odeur de parfum ou des produits antibactériens peuvent donner de bons résultats.

Skis : L’entretien des skis se limite à un bon fartage du ski.

Pôles :

Partie 2ieme : Je crois que le déroulement des cours était bien car nous avions de la technique tout en nous amusant. Malgré les conditions non-favorables au sport (neige glacée, apparition de gazon à certains endroits et beaucoup de vent glacés) c’était amusant. Une autre chose que j’ai bien aimé face au déroulement des cours, c’est le parcourt d’ateliers à la jetée. C’était très utile car rendu à Oka, nous avions plus de facilité face aux différents types de terrain(en pente monté en pente descendant). Mon comportement était exemplaire, je pense, parce que je ne pense pas qu’a un moment, j’ai effréné les règles. Aussi, les règles n’était pas strictes alors je pense que c’était assez agréable. Je pense que ma technique était assez bonne parce que j’en ai déjà fait assez souvent. À la fin, j’étais content et fier de moi car je maitrisais le patin quand même assez bien. Je crois tout de même que nous aurions du approfondir notre techniques de patin parce que c’est amusant.